Я потерял свою любимую девушку навсегда. Как забыть любимую девушку раз и навсегда

Не всегда любовная история заканчивается свадьбой и хэппи-эндом. Большинство пар, под грузом непримиримых обстоятельств, расстаются.

Чаще это происходит по инициативе кого-то одного. Тогда всё, что остается – перебирать в памяти счастливые моменты, сетуя на судьбу. Как максимально легко пережить расставание и забыть девушку, которая ушла?

В попытках выяснить наиболее приемлемые способы, психологи всего мира проводят тесты и эксперименты. Они даже пытаются убедить будто , и для того, чтобы пережить

Но людям, которые переживают муки разрыва, ясно: бездействия недостаточно. Какие конкретно нужно принять меры, чтобы после расставания выкинуть из головы, забыть девушку, которую сильно любишь?

Человека нельзя забыть. К нему можно начать по другому относиться, но забыть, забыть нельзя.

Избавление от напоминаний

Первое, что нужно сделать – перестать ежеминутно обновлять страницу девушки в социальных сетях. Что непременно там можно увидеть? Оставив ее хотя бы ее профиль в покое, можно тем самым уменьшить количество мыслей о ней.

Подарки, записки, сообщения и даже номер – рекомендуется уничтожить всё. Если только презент не дорогостоящий, с этим проблем быть не должно. Долой сентиментальность! Пути разошлись, а значит начат нежем хранить вещи, которые могут лишний раз разбередить душу.

Следует перестать ходить в места, которые могут навеять грустные воспоминания. И уж точно не следует подходить к дому в попытках всё вернуть или просто насладиться образом.

Быть занятым

Известный психолог Дейл Карнеги как-то сказал: «Лучшее лекарство в мире – быть занятым». И правда, загрузив себя работой, люди осознают, что у них просто не остается времени думать о посторонних вещах.

Интересное хобби, помощь по дому, новое увлечение – мало ли существует занятий, которые позволяют избежать бесконечного смакования несчастья?

Необходимо попросить друзей помощи и поддержки. Можно устроить мальчишник и выбраться в ночной клуб. А там, быть может, произойдет знакомство, которое заставит забыть всё лишнее.

Письмо

Если в душе остались невысказанные претензии и обиды, будет полезно написать девушке письмо. Необходимо изложить в нем видение ситуации, спросить, почему она так поступила. Главное – и самому извиниться.

Если произошло расставание, значит, виноваты оба. Можно и не отправлять письмо, терапевтический эффект произойдет от самого написания.

Стимул

Часто люди, расставшись с любовью, обнаруживают, что теперь у них появляется дополнительный стимул жить. Разве не приятно отомстить бывшей пассии, став успешным и преуспевающим человеком?

Уже на половине пути к успеху можно обнаружить, что гнетущие мысли почти не посещают.

Переключение

У существует железное правило: «Хочешь забыть девушку? Влюбись в себя десять других».

И правда, обратив внимание на других представительниц прекрасного пола, можно обнаружить, что причин для страданий нет – мир полон достойных претенденток. Необходимо обратить внимание на ближайший круг общения, возможно, счастье прячется прямо перед носом.

Прощение

Полное забвение человека возможно только при условии, что к нему не осталось никаких сильных негативных эмоций. Злость, обида, отчаяние и даже ненависть – необходимо удалить эти чувства из своего сердца.

Внутреннее прощение бывшей девушки, можно обрести облегчение и освобождение. Пускай к ней останутся лишь приятные светлые чувства, которые не будут мешать жить.

Чего следует избегать

Советы психологов, как забыть девушку, которую любишь

Уход любимой девушки – серьезная психологическая травма, тем более если с ней связаны сильные чувства. Выяснять причину такого решения в принципе уже не нужно, важнее сосредоточиться на том, как это пережить.

Анализ окружающего

Понятно, что после такого в голове настоящая «каша» и первое что хочется сделать, — метнуться к ней и выяснить причину. Но что делать если помириться уже не представляется возможности? Следует все тщательно проанализировать.

Нужно отметить что от любимых не уходят, ошибки и ссоры бывают в любых взаимоотношениях, и обе стороны пытаются их решить. Раз уж девушка посчитала нужным уйти, значит она решила, что без этих отношений ей может стать лучше. Осознать такое крайне тяжело, но это не значит что жизнь кончена. Потребуется с этим смириться нежели страдать пустыми надеждами.

Помимо таких ситуаций бывают и те, в которых виноваты парни. Часто они не ценят любимых и осознают ошибки после разрыва отношений. В принципе виноват сам парень, но ведь человеку свойственно ошибаться. Поэтому не стоит сосредотачиваться на том, чтобы принять всю вину и с надеждой ждать спасательного круга, лучше усвоить такой урок и в дальнейшем избегать такой ошибки.

Переключиться

Как бы тяжело сейчас не было, чтобы облегчить душевные муки следует отвлечься. Можно уйти с головой в рабочий процесс или заниматься тем что давно откладывалось на неопределенное время. Всё это конечно не вытеснит мыслей и периодически будут возвращаться мысли о том, скучает ли она, жалеет о случившемся, как у ней дела.

Крайне не рекомендуется пытаться найти ответы, звонить ей или анализировать страницу в соц. сети ведь это ухудшит состояние и может перевести в состояние . Надо найти в себе силы и бороться вплоть до удаления всех воспоминаний о ней. Не будет лишним избавиться от вещей которые напоминают о девушке.

Осмотреться

Если есть друзья, то надо постараться проводить с ними как можно больше времени чтобы не оставаться одному. Ведь как раз в одиночестве весь поток мыслей сосредоточится на сложившейся ситуации и снова погрузит в депрессию. Если таких друзей нет, стоит прибегнуть к интернету ведь именно там можно найти близких по духу людей, новые знакомства и увлечения.

Не стоит делать из обычного разрыва отношений глобальную катастрофу ведь вокруг полно людей и в частности девушек которые может быть лучше.

Не стоит никогда думать о том, что без неё не будет будущего ведь многие люди давным-давно решили такую проблему. Стоит взглянуть на бывших и обнаружить что они давным-давно счастливы совсем с другими и возвращать прошлое вообще не хотят.

Время – лекарство

Из уст других людей такие слова будут восприниматься со злостью и раздражением, ведь в такие моменты кажется, что время просто замерло. На самом то деле жизнь идет, пусть и медленно, но постепенно все мысли и воспоминания о случившемся будут отступать, и в скором времени просто исчезнут. Чтобы ускорить этот процесс необходимо пытаться всячески отвлечься.

Если получится это сделать и снова обрести уверенность в себе, то уж очень скоро можно встретить другую и понять, что с ней будет гораздо лучше и возможно она станет той самой неотъемлемой частью для заполнения пустой души. Даже при встрече с бывшей девушкой или при просмотре её фото в соц. сетях больше не будет тех эмоций и грусти, которая была до этого.

Поэтому смело надо шагать вперед и не делать ошибок после разрыва отношений, ведь все что не делается, то это было только её выбор и решение в первую очередь. Следует идти по своему осознанному пути, который впоследствии приведет к счастью и обретению новых знакомых, друзей и любви.

Заключение

Как говорил классик: «Девушка – что автобус: стоит немного подождать, как скоро появится новый».

Необходимо постоянно держать в голове: любой финиш – это, по сути, старт. За закрывшейся дверью обязательно откроется новая.

Судьба каждому человеку постоянно готовит удары и проверяет на прочность. Выстоишь, выдержишь – будет и награда. Испытание любовью – самое болезненное из них. Как не сломаться и найти силы жить, когда любимая уже не рядом?

Любовь – это единственное, ради чего человек рождается: научиться любви и дарить любовь. Это великое чувство, дающее силы и творящее чудеса, дано абсолютно каждому.

Настоящая любовь не руководствуется деньгами, социальным положением, уровнем образования и даже моральным обликом, поэтому часто и не срабатывает такая простая, но для многих невыполнимая формула счастья: вместе навсегда.

Причин расставания влюбленных много. Любимая ушла, а любовь осталась. Как с этим жить?

Как забыть девушку, которую любишь

Что же такого могло произойти, если необходимо забыть девушку быстро, которую любишь очень сильно?

Тому, как правило, есть три причины:

1. К ней тянет, но встречи или жизнь с ней по каким-то причинам невозможны;
2. Она ушла сама;
3. Она – недостижимая мечта. Неразделенная любовь.

Любое расставание – это сильный эмоциональный шок. Тот, кто остается один, сам страдает душевно и физически и приносит беспокойство родным и друзьям.

> В такой момент восприятие жизни становится резко негативным: кажется, что все хорошее в прошлом и никогда ничего больше не будет.

Уязвленное мужское самолюбие добавляет масла в огонь: разочарование в себе и людях. Все это перерастает в недоверие ко всем (даже себе), затем теряется смысл жизни. Это уже называется депрессией. А от нее рукой подать и до более страшного – суицида. Стоп.

Разрыв уже случился. Надо это принять как данное (даже если виноват). Первые, самые эмоциональные дни уже позади.

Жизнь все равно продолжается. Так пусть она продолжается хорошо и без нее. Но для этого необходимо суметь выкинуть девушку из своих мыслей.

Расстаемся с прошлым

Конечно, стереть ластиком прошлое невозможно, и все забыть не получится. Да и не стоит этого делать. Это жизненный опыт. От того, как к нему отнесешься, и какие выводы сделать, зависит будущее.

И все же с «раздражителями» прошлого необходимо расстаться в прямом смысле:

Все эти действия нужны, независимо от причин расставания. Если от нее необходимо было уйти, то такая «точка» укрепит от нежелательных вторжений и напоминаний, от лишних объяснений и жалоб.

Если ушла она, то тем более – каждое ее появление на «горизонте» будет заставлять сердце надеяться. На что?!!

Меняем сознание

Необходимо всегда придерживаться мудрого совета о том, что при невозможности поменять ситуацию, можно поменять отношение к ней.

> Стоит осознать, что исчезла из вашей жизни девушка, а не любовь. Ваша любовь осталась с вами. Пройдет время, и эту любовь возьмет другая, та, которой она будет нужна.

А пока нужно отпустить ситуацию, а это значит, отпустить и предмет бывшей любви в новую жизнь. Напишите ей письмо (электронное или бумажное), в котором поблагодарите за встречу, за все то хорошее, что она дала.

Если есть чувство вины, значит, правильным будет и попросить прощения. Это послание совсем необязательно отправлять адресату, оно важно, прежде всего, пишущему.

Изложение на бумаге чувств и мыслей – это как освобождение от них.

В голове их можно долго «гонять» из угла в угол, но без выхода они могут застрять там надолго и привести к болезням (сердца, язва желудка, давление и т.д.).

> Уходить нужно, не теряя собственного достоинства и уважая другого человека. Доказано психологией: простить и благодарить могут только сильные духом мужчины.

Очищаем мысли

Итак, в доме не осталось ни одной ее вещи. Все последние хорошие слова для нее сказаны. На душе немного полегчало и даже дышать стало легче. Теперь можно начать освобождаться от воспоминаний. Что же поможет, если не избавиться от воспоминаний, то отстраниться от них, сделать их бесцветными?

Как только начнет подкатывать приступ тоски (лучше не ждать), нужно часто дышать со смыслом.

> Необходимо представить себе, что вдыхаешь через нос воздух – это все хорошее светлое, доброе, позитивное, а выдыхаешь ртом – все темное, негативное.

Это новая жизнь и новые силы, новые перспективы и новые отношения. А выдыхаемый воздух – все прошлое, тяжелые воспоминания, былых ошибок и неудач.

Отвлекает от переживаний тренировка памяти: всегда полезно учить стихи и мудрые высказывания великих людей или заучивать иностранные слова.

Не пройдет и месяца, как закон перехода количества в качество даст о себе знать: интеллект разовьется, словарный запас увеличится, общение станет значительно свободнее.

Укрепляем дух

Хоть и говорят, что не по силам не дается, все же для укрепления духа необходимо укрепить. Верующий человек найдет поддержку в церкви: в молитве, исповеди и причастии. У него есть возможность и с близкими людьми поговорить, которые помогут подсказать, что и как делать, чтобы освободиться от навязчивых воспоминаний и мыслей о бывшей девушке.

> Можно воспользоваться и упражнением аутотренинга. Представьте себя узником, который весь опутан тяжелыми цепями, так что не шевельнуться.

Эти цепи – мысли и воспоминания о девушке, от которых тяжело избавиться (ее красота, запах, поведение, фигура и т.д.).

А теперь вообразите, почувствуйте внутри себя силу, улыбнитесь и вообразите как цепи начинают рваться и валиться прямо к вашим ногам. И вот вы свободны! «Я свободен!»

Вспоминайте только и совершенствуйтесь:

- она позвонила – не отвечайте;
- попробуйте писать стихи (рифма здесь не главное, здесь важен ритм);
- читайте анекдоты, смотрите КВН и юмористические передачи;
- танцуйте не менее 20 минут, выплескивайте адреналин;
- мечтайте о встрече с ней через несколько лет, когда вы будете успешным, красивым, в кругу преданных и многочисленной семьи;
- поймите, что трагедии не случилось, потому что все живы, а уж с кем – это выбор каждого. Просто вам еще не настал;
- не ленитесь, не раскисайте, спешите творить добро, чтобы ежедневно слышать в свой адрес, как минимум, три раза искреннее «Спасибо».

Приводим себя в физическую форму

Занятия спортом – лучший способ забыть любимую девушку. Для начала можно заниматься бегом по утрам (не менее двух раз в неделю).

Полчаса равной пробежки, контрастный душ, растирание полотенцем взбодрят, дадут сил и возродят желание жить. Вновь появится уверенность в себе.

А теперь отжимания. Техника традиционная: по 10 раз. После пять подходов с отдыхом по три минуты. И уже через пару месяцев результат будет заметен. Вас ждут спокойствие и уравновешенность, подкаченная рука и грудь, что сделает вас мужественным и привлекательным.

Пресс. Качанием пресса необходимо заниматься ежедневно. Для этого лягте на пол так, чтобы стопы прочно опирались на пол, и по 10 раз поднимайте туловище. Количество подходов с небольшими паузами. Не занимайтесь сразу после еды.

К этим физическим упражнениям хорошо бы добавить и подтягивания. Также если есть возможность посещать тренажерный зал, то пожалуйста.

Занятия хотя бы пару раз в неделю помогут разгрузить голову, и внутренняя сила проявится.

Что делать, если видишь ее каждый день

Самое мучительное в расставании с любимым человеком, тем более, если любишь больше жизни – видеть его каждый день. И эта необходимость может быть продиктована не желанием, а стечением обстоятельств: учитесь или работаете вместе. Жили на одной лестничной клетке, невозможно избежать встреч в подобных ситуациях.

Что же делать? Предпринимать меры:

- полное игнорирование, кроме вежливых «здравствуйте» и «до свидания» при встрече;
- самое время записаться в спортзал и изменить себя внешне – пусть жалеет, что потеряла;
- не оставаться с ней наедине;
- работу можно и сменить;
- получить консультацию у психолога.

Если она тебя бросила

Прежде всего, не нужно думать, что причина только в тебе, что ты не подходишь ей. Может быть, все наоборот: она не может «дотянуться» до вас, и ей нужно что-то попроще.

Легче от этого не намного, поэтому нужно действовать реально:

Психолог поможет и посоветует. Расставание с любимой, тем более, если любишь много лет, – это тот случай, который требует консультации у специалиста. В этот период депрессия всегда ходит рядом в ожидании очередной жертвы.

- пытаться свести счеты с жизнью;
- преследовать бывшую девушку;
- угрожать ей или замышлять месть;
- начать заливать горе алкоголем или наркотиками;
- вступать в мимолетные связи с целью забыть;

- радоваться каждому дню жизни;
- благодарить судьбу за предоставленный опыт;
- готовиться к новым отношениям.

Нужно быть оптимистом и помнить, что все, что ни делается, – к лучшему. И уже тот факт, что она ушла, тоже неплохой, потому что, если с ней стать алкоголиком и стать никому не нужным (прежде всего, самому себе).

Жизнь научит наслаждаться, что и любовь придет, и всё будет хорошо.

Видео: Как забыть прошлые любимые отношения

Люди влюбляются, но не всегда женятся, бывает что и расстаются. Но все тяжело переживают расставание, и не всегда может помочь ... время.

Как забыть девушку, которую любишь

Наверняка друзья и родственники тебя уже пытались утешить, повторив банальное «время лечит» и «все проходит». Но сейчас, пока все еще больно, ты не в силах в это поверить. Время лечит мучительно долго, тебе больно и мерзко, а чужая выдержка только раздражает. Некоторые подливают масла в огонь, задавая вопросы о деталях сердечных неудач. Тебе, разумеется, это не помогает.

... еще больше усугубит. Ведь ты наверняка ей позвонишь, наговорив лишний бред, а утром будешь жалеть. Что же делать и чтобы жить дальше без нее, и чтобы расставание не было таким мучительным. В конце концов через несколько лет, ты точно будешь вспоминать ее редко, просто как какой-то незначительный жизненный эпизод.

Итак как забыть бывшую девушку

Как было сказано выше - не изнывай, однако это не значит, что ты должен вести аскетический образ жизни, дабы избежать соблазна завалиться вместе с друзьями в бар. Во-первых, убедись, что между вами действительно ничего больше не будет. Потому что даже после сильной ссоры и разрыва, отношения могут наладиться. Если все же нет, тогда начинай строить новую жизнь. И поменьше задавай себе вопрос как ее разлюбить. Теперь у тебя времени свободного стало больше, используй его с умом, займись чем-то, о чем давно мечтал, и все откладывал в долгий ящик. Ни о чем не мечтал? Тогда просто придумай для себя новое увлечение, желательно очень активное и общительное, ведь одиночество – злейший враг. Общайся, самообразовывайся, развлекайся и самосовершенствуйся.

Лучшим стимулом может послужить ваше возможное будущее общение. Ну, чтобы твоя бывшая через какое-то время, вдруг встретив тебя случайно на улице или в кафе увидела вместо осунувшегося несчастного, совершенно спокойного и ухоженного молодого человека. Пусть она увидит тебя, и у нее отвиснет челюсть.

Не звони и не отвечай на ее звонки! Многие девушки, даже порвав с парнем, любят держать его при себе. Это самое «останемся друзьями» ни к чему хорошему не приведет. Конечно, и врагами расставаться тоже не нужно, но общение на какое то время лучше прекратить. Иначе ты будешь постоянно тешить себя ненужными надеждами. Не нужно позволять обманывать себя. Лучше визуализируй свою будущую жизнь с другой девушкой. Представь себя счастливым с новой подругой, и как на фоне этого счастья меркнут твои воспоминания о бывшей девушке.

Присмотрись к другим девушкам. Возможно, ты все еще думаешь, что она твоя единственная и неповторимая, да, так и есть, но она такая же неповторимая как и другие. Конечно, с серьезными отношениями рекомендуется подождать, но завести легкую интригу, или просто провести время с девушкой — отвлечься и это не грех, а даже польза.

Если же ты совсем захандрил, чувак, и все советы ничем не помогают, если ты болезненно переживаешь разрыв отношений, то тебе лучше обратиться к специалисту, да, ты угадал, сходить на прием к психологу, это ничем не хуже, поверь, они помогли многим и не зря едят свой хлеб.

К сожалению, не все отношения имеют счастливый конец, и так случается, что парни расстаются со своими девушками. И вот после такого расставания начинается трудное время, когда необходимо побороть в себе слабость и наконец-то освободиться от воспоминаний о своей бывшей девушке.

Ты же знаешь эти моменты слабости, когда хочется посмотреть её фотографии, полазить по её страничке, написать ей и спросить какую-то глупость, искать повод встретиться с ней и ходить по вашим местам, и, конечно, же, мечтать, что в один день она передумает, и вы снова будете вместе...

И такая надежда на воссоединение будет терзать тебя долгое время, не давая тебе шансов на построение новых отношений. Плюс ты вряд ли сможешь нормально работать/учиться и общаться со своими друзьями. Поэтому тебе нужно сделать все возможное, чтобы забыть свою девушку максимально быстро и освободиться от мучительных воспоминаний.

Можно ли быстро забыть девушку

Практика показывает, что для забывания девушки тебе потребуется время. Обычно это занимает от 1 до 3 месяцев. За это время ты принимаешь факт расставания с девушкой, перестаешь верить в её возвращение и возвращаешься к своей нормальной жизни.

Еще через три месяца ты перестаешь следить за ней (статусы, фотографии, лайки и прочее), прекращаешь свое общение с посредниками (например, ты до этого узнавал о её делах у вашей общей подруги), и начинаешь общаться с другими девушками, подумывая о новых отношениях. Однако ты все равно будешь переживать из-за того, что общаешься с другими девушками, а на душе будет ощущение, что ты делаешь что-то неправильное, ты предаешь свою любимую. И это чувство может сохраниться на протяжении года и более.

Потом ты найдешь себе , с которой ты начнешь строить свои отношения, и где-то после 3 месяцев ты успокоишься и забудешь свою бывшую. У тебя не будет безумного желания с ней встречаться и звонить ей, весь негатив и обида проходят, и останутся только хорошие моменты, которые не тревожат тебе сердце.

Такой путь проходят практически все парни, варьируется лишь время и некоторые стечения обстоятельств. Например, если ты найдешь себе достойную девушку сразу же после расставания, то времени для восстановления тебе потребуется меньше. Но если вокруг будут лишь те, кто в подметки не годятся твоей бывшей, то депрессия и боль от расставания может затянуться на длительное время.

Как забыть девушку, которую любишь

Сейчас тебе уже должна быть понятна базовая схема с этапами, которые ты пройдешь в ходе забывания своей девушки. Тем не менее, данный процесс долго достаточно болезненным и сложное. Поэтому давай перейдем к советам, которые помогут.

Избавление от «её» вещей. Для начала тебе нужно будет выбросить или уничтожить вещи, которые тебе напоминают о девушке. Да, это дается крайне сложно, и после этого ты даже будешь сожалеть о сделанном, но в дальнейшем тебе станет ясно, что ты сделал все правильно.

Поэтому не жалей и выбрасывай общие фотографии, её фото, подарки, безделушки и прочие якоря (вещи, которые тебе чаще всего будут напоминать о ней). Так ты избавишься от её присутствия в твоей жизни.

Переключение внимания. Потом тебе нужно будет снизить общее количество времени, которое ты тратишь на раздумья о своей любимой. Для этого тебе нужно будет переключиться на работу или учебу. Пока твоя голова будет сосредоточена на трудовой деятельности, ты не будешь думать о своей бывшей, а значит, ты начнешь быстрее отвыкать от неё.

И в эту же категорию входит и общение с друзьями. Ты можешь быть уверенным, что пока ты находишься среди друзей, ты не будешь думать о ней, а если и вспомнишь, то будешь чувствовать себя легко, так как ты будешь в кругу своих.

P.s. Ты должен быть готов к тому, что после работы или общения с друзьями ты придешь домой, и в одиночестве тебя станут посещать болезненные мысли о своей бывшей девушке. Тебе нужно будет перебороть их, а потом станет легче.

Спорт. Пожалуй, лучшим способом забыть девушку, за исключением общения с новой девушкой, является спорт. Ведь с его помощью ты сможешь не только переключить свое внимание, но и выплескивать все отрицательные эмоции, и самое главное: совершенствоваться.

А чем лучше и уверенней ты становишься, тем большее количество девушек на тебя начинают обращать внимание, а значит, тем больше шансы найти ту, что затмит собой бывшую.

Поэтому спорт является твоим выбором, если:

1. Ты хочешь перестать думать о бывшей;
2. Ты хочешь найти себе новую девушку.

Общение с другими девушками. После расставания у парней развивается чувство страха. Они начинают думать, что больше никогда не смогут найти такую же шикарную девушку, как их бывшая. Поэтому, чтобы победить эту фобию, тебе нужно общаться с другими девушками. И скоро ты обнаружишь, что по некоторым вещам они значительно лучше. Это отлично помогает поставить мозги на свое место.

А теперь закрепим весь материал еще раз:

1) Ты перестаешь писать и звонить своей бывшей;
2) Ты перестаешь следить за её жизнью;
3) Ты удаляешь ваши общие фотографии, и выкидываешь «её» вещи;
4) Ты переключаешься на работу и проводишь время со своими друзьями;
5) Ты начинаешь заниматься спортом (хотя бы отжимания по утрам);
6) Ты начинаешь общаться с другими девушками;
7) Ты не боишься заниматься любовью с новой девушкой.

И вот после всего вышеизложенного спустя 3-6 месяцев ты полностью забудешь свою бывшую девушку, и она станет для тебя обычной знакомой. А ты, кстати, к этому времени уже будешь с новой девушкой.

Расставания неизбежны, так же как и неизбежна тоска. Справиться с этой болью непросто, многие люди долго не могут осознать произошедшее, переживая разрыв отношений.

В этой статье пойдет речь о том, что делать молодому человеку, если от него ушла девушка, а он чувствует, что душа рвется к ней, что ему нужна только она. Как забыть любимую девушку?

Мужчины переживают расставание не менее болезненно, чем женщины, но слабому полу легче справиться со своей болью. Девушки могут проявлять свои чувства открыто, плакать, жаловаться, и окружающие будут им сопереживать.

Мужчины же часто вынуждены все держать внутри, не давая горю выплеснуться наружу.

Вспомним, как воспитывают мальчиков. «Не плачь, ты же мужчина». Настоящий мужчина не должен плакать! Не жалуйся! Ты же мужчина! - это лишь небольшая часть обычных наставлений, которыми сопровождается воспитание. Хорошо это или плохо - сказать сложно. Тем не менее с такими установками приходится жить и учиться владеть своими эмоциями. В вопросе расставания традиционный подход к мужским и женским эмоциям сохраняется.

Когда молодой человек в очередной раз задает вопрос о том, как забыть любимую девушку, то он должен понимать, что не стоит давить в себе эмоции. Это никак не поможет, а сделает все еще хуже.

Вопросы о том, как пережить расставание, психология рассматривает очень подробно, поскольку они являются вечными и общими для всех людей.

Расставание с близкими людьми психологи классифицируют как очень серьезный стресс, по степени воздействия на организм и психику сравнимый с разрывом отношений, и многие люди чувствуют себя брошенными, ненужными и бессильными что-либо изменить. Эта боль становится острее, если расставание было внезапным.

Вот несколько советов, которые помогут избавиться от неотступных мыслей об объекте любви и начать новую жизнь.

1. Не нужно стыдиться своих чувств, не стоит и показывать их. Признайте то, что в вашей жизни наступил новый этап.
2. Как бы ни было трудно, нужно найти в себе силы признать, что ваша любимая имеет полное право на то, чтобы жить по своему. Если она решила уйти, вы должны принять это.
3. Переживая кризисные этапы в жизни, мы становимся взрослее и приобретаем новый опыт. Постарайтесь понять, какой опыт получили вы.
4. Мучаясь в поисках ответа на вопрос, как забыть любимую девушку, не стоит забывать о себе. Подумайте о том, что вы не одни.
5. Желательно на первых порах порвать все контакты с бывшей возлюбленной. Не нужно преследовать ее или постоянно звонить ей. Это не добавит вам достоинства в ее глазах, скорее, она перестанет вас уважать.
6. Старайтесь в подобной ситуации не терять уважение к себе. Отпустить любимую будет наиболее достойным поступком.
7. Займитесь важными делами, старайтесь как можно больше общаться с людьми.
8. При преодолении апатии очень хорошо помогает составление подробного плана дел на день. Повесьте его на стенку и следуйте ему неукоснительно.

Ответов на вопрос, как забыть любимую девушку, психология дает множество. Важно понять, что порой расставание - это начало. Время лечит душевные раны, и постепенно ты будешь чувствовать благодарность к человеку, который подарил тебе важный опыт близкого общения.

Популярное в рубрике:

Как заставить мужчину жениться на себе: несколько верных способов
ЧИТАТЬ

Тайский массаж женщине интимный
ЧИТАТЬ

Как проявится зачатие на первой неделе
ЧИТАТЬ

Читинг на диете: что это такое и есть ли в нем смысл? Что важно
ЧИТАТЬ

Последние Статьи

Как сделать плоский живот в домашних условиях
читать

Как возбудить парня по переписке, чтобы он...
читать

Как забеременеть девочкой
читать

Как забеременеть девочкой: особые дни для...
читать

Укрепляющая ванночка для ногтей с солью и йодом
читать

Ванночка для ног с солью и йодом
читать

Вернется ли мужчина, если ушел сам –...
читать

Полностью или частично ограниченные продукты
читать

© 2023 Счастье, любовь и отношения, здоровье и красота. Эзотерика